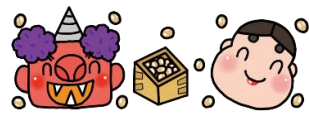


食育だより



令和6年(令和5年度)

2月号

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

給食目標：よくかんで食べよう

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

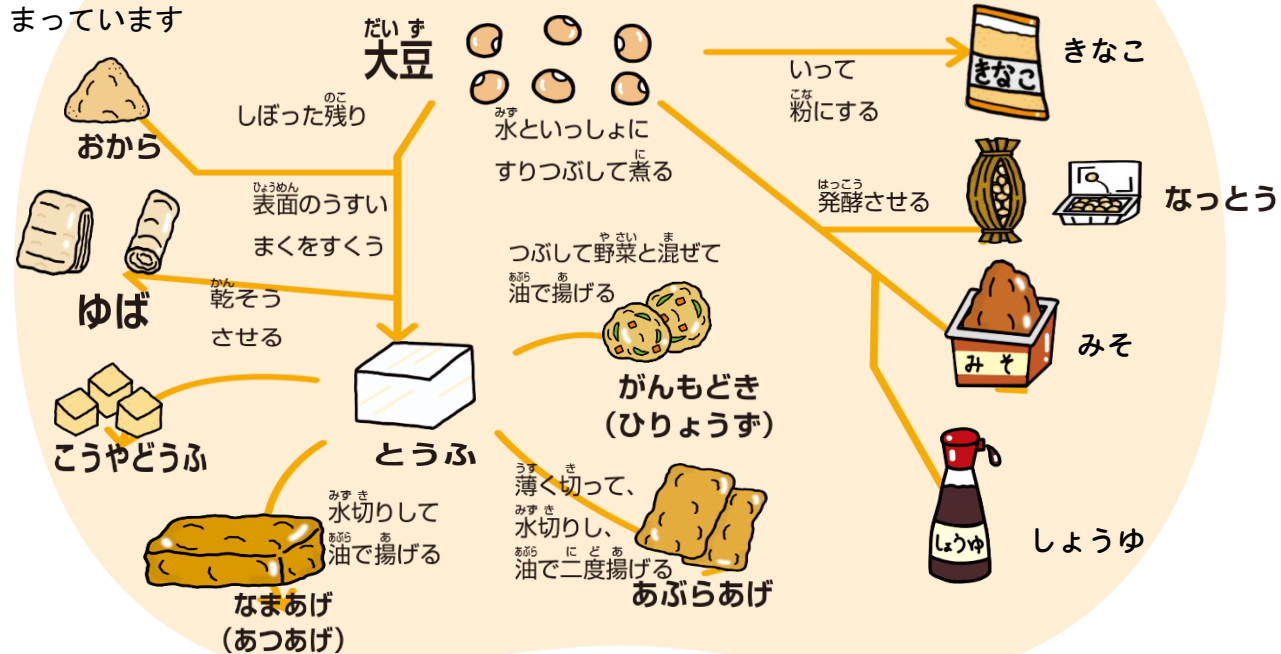


※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。給食では子どもたちに植物性たんぱく質をとるように毎月使用する大豆製品の使用量が決まっています



2月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です。「よくかんで食べる」とどんなよいことがあるのでしょうか。



よくかむことは、なぜいいの？

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



早食いによる



食べすぎの予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

薄味でおいしく食べられる

ようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくして



むし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。

今月の献立から～作ってみよう

のりとひじきの佃煮

材料 <約10食分>

もみのり	16g
だし汁(水)	100g
干しひじき	2g(大さじ約2/3)
しょうゆ	17g(大さじ約1)
酒	8g(大さじ約2/3)
みりん	8g(大さじ約1/2)
砂糖	10g(大さじ1強)
水あめ	6.5g(小さじ約1)

<作り方>

- ① のりは細かくちぎっておく
 - ② だし汁に①ののりを加える
(顆粒だしなどの使用でも大丈夫です)
 - ③ 水で戻したひじきと調味料を加えて煮詰める
- * 水あめがない場合は、砂糖を少し多めに入れます

2月6日は「のりの日」です